

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Статус программы: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 (далее - ФССП).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа предназначена для мальчиков и девочек от 7 до 18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом. Для зачисления в группы на данном этапе необходимо успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке и не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и выполнить разрядные нормативы для зачисления в группы на данном этапе.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»:

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки		Минимальная*	Максимальная** наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	7	10	20
	Свыше года	2		10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1	8	8	16
		2		8	16
		3		8	16
	Свыше трех лет	4		8	16
		5		8	16

Этапы и годы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-14	12-14	16-18	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	624-728	624-728	832-936	832-936

Цель программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи в работе на каждом этапе:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «настольный теннис»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «настольный теннис»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «настольный теннис»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «настольный теннис»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

Форма обучения - очная.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (в т.ч. теоретические);
- групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Разделы подготовки:

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Психологическая подготовка

Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаний

Инструкторская практика

Судейская практика

Медицинские, медико-биологические, мероприятия

Восстановительные мероприятия

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаний

Требования к результатам прохождения дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «шахматы»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «шахматы» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «шахматы»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.